

Sicurezza e benefici di vitamine e minerali

Vitamine, minerali ed una dieta bilanciata

Seguire una dieta bilanciata è essenziale per stare in salute. La nutrizione sana richiede sia un adeguato apporto di macronutrienti quali carboidrati, grassi e proteine, che di nutrienti essenziali quali vitamine e minerali. La maggiore consapevolezza dell'importanza della dieta ed un aumento generale degli standard di vita hanno comportato miglioramenti sostanziali nella situazione nutrizionale dei cittadini.

Apporto di vitamine e minerali

Tuttavia, non sempre possiamo considerare soddisfacente il nostro apporto di vitamine e minerali. Una dieta che prevede poca frutta e verdura può portare ad un insufficiente apporto di micronutrienti. Sebbene siano meno diffuse che in passato, in Europa sono ancora presenti carenze, ad esempio, di ferro e di vitamina D che possono avere gravi ripercussioni sullo stato di salute.

Determinati strati di popolazione come gli anziani non hanno una grande efficienza nell'assorbimento di vitamine e minerali e spesso è auspicabile un aumento dell'apporto. Recenti ricerche, inoltre, hanno messo in evidenza i potenziali vantaggi di una maggiore assunzione di micronutrienti sul mantenimento di un buon stato di salute e sulla difesa da determinate malattie.

Il ruolo degli integratori alimentari

Per migliorare lo stato di salute e garantire un apporto sufficiente di micronutrienti, molte persone inseriscono nella propria dieta integratori di vitamine e minerali. È importante che chi fa uso di integratori alimentari sia consapevole del ruolo che questi prodotti possono svolgere in funzione della salute in generale e siano in grado di farne un uso corretto e sicuro. Questo pieghevole illustra le proprietà di ciascun micronutriente, i potenziali benefici derivati da un aumento dell'assunzione e le modalità per un uso sicuro.

RDA – Razione giornaliera raccomandata

Gli integratori alimentari sono disponibili in varie forme: tavolette, polveri o liquidi. A prescindere dalla forma, gli integratori alimentari sono dotati di etichettatura con l'indicazione della quantità di ciascun micronutriente nel relativo dosaggio (in grammi, milligrammi o microgrammi) e rispetto alla RDA (spesso in multipli della RDA, ad es. 300% della RDA). Le RDA, o razioni giornaliere raccomandate, sono state determinate dalle autorità più di 50 anni fa con l'obiettivo di garantire un sufficiente apporto nutrizionale. La razione giornaliera raccomandata rappresenta la quantità necessaria per evitare malattie provocate da carenze di vitamine e minerali. La RDA è stata elaborata dal punto di vista delle deficienze e pertanto non ha nulla a che vedere con i livelli di sicurezza dell'integratore alimentare né con i vantaggi alla salute che oggi vengono associati a maggiori livelli di assunzione. Di norma l'assunzione di integratori alimentari riduce i rischi di malattie dovute a carenze nutrizionali.

Sicurezza

Un apporto eccessivo di determinati micronutrienti (es. vitamina A e vitamina D) può portare a spiacevoli effetti collaterali. Perciò è importante che i consumatori facciano un uso consapevole di integratori alimentari senza superare determinati livelli di sicurezza. Seguendo le istruzioni riportate in etichetta, il consumatore può avere la certezza di restare entro i livelli di sicurezza senza incorrere in alcun rischio. Possono esserci dei consumatori che fanno uso di più di un prodotto che contiene lo stesso micronutriente; in tal caso, il consumatore dovrebbe verificare che l'apporto combinato non ecceda i limiti massimi di sicurezza. L'elenco riportato in questo pieghevole fornisce una semplice lista di controllo con l'indicazione dei livelli massimi di sicurezza per ciascun micronutriente.

A cura: Ehpm

European (Federation of Associations) of Health Product Manufacturers
(Federazione Europea delle Associazioni dei Produttori di Salutistici)

Livelli massimi di sicurezza relativi al consumo giornaliero di vitamine e minerali da tutte le fonti

Micronutriente	RDA riconosciuta dall' UE (1)	Livello garantito di sicurezza di assunzione giornaliera (4)
Vitamina A (2) mcg	800	3000
Vitamina D mcg	5	20
Vitamina E mg	10	800
Beta carotene mg	-	25
Vit. B-1 mg	1,4	50
Vit. B-2 mg	1,6	200
Vit. B-3 mg	-	
Nicotinamide (3)	18	1500
Acido nicotinico	18	500
Acido pantotenico mg	6	1000
Vit. B-6 mg	2	200
Vit. B-12 mcg	1	3000
Acido folico mcg	200	1000
Biotina mcg	150	2500
Vitamina C mg	60	1000
Calcio mg	800	1500
Fosforo mg	800	1100
Magnesio mg	300	700
Rame mg	-	8
Cromo mcg	-	200
Iodio mcg	150	1000
Ferro mg	14	20
Manganese mg	-	20
Molibdeno mcg	-	300
Selenio mcg	-	200
Zinco mg	15	30

RDA : Razione giornaliera raccomandata, da riportare nell'etichetta.

- : nessuna RDA stabilita.

mg : milligrammo (millesima parte del grammo)

mcg : microgrammo (millesima parte di milligrammo)

1 : Direttiva della CE sull'etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari (90/494/CEE).
RDA significa "Razione Raccomandata giornaliera".

2 : Massimo 800 mcg per le donne in gravidanza e per le donne che desiderano affrontare una gravidanza

3 : Nicotinamide ed acido nicotinico sono entrambi Vitamina B3. In merito all'assunzione giornaliera, l'acido nicotinico è meno assorbibile della nicotinamide.

4 : Livelli massimi di sicurezza relativi all'assunzione giornaliera da tutte le fonti (alimenti, alimenti e bevande fortificanti, integratori) in corrispondenza dei quali non sono stati riscontrati problemi di salute. Questo non significa che livelli maggiori di assunzione siano sempre dannosi se, ad esempio, vengono presi giornalmente per brevi periodi (alcune settimane).

Il superamento di questi livelli dovrebbe comunque essere effettuato con la supervisione di un nutrizionista o di uno specialista.

ehpm

European (Federation of Associations) of Health Product Manufacturers
(Federazione Europea delle Associazioni dei Produttori di Salutistici)